මගේ බිළිඳුට නිසි වයසින්
නැණ ගුණ දේ නිසි අහරින්
















unicef

මගේ බිළිඳුට නිසි වයසින්
නැණ ගුණ දේ නිසි අහරින්



ළදරු ළමා අවදියේදී නිවැරදි පෝෂණය ලබා දීම දරුවා සාර්ථක අනාගතයකට යොමු කරන මහඟු ආයෝජනයක් වන්නේය.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කළ පෝෂ්‍යදායක ආහාර වයසට ගැලපෙන ප්‍රමාණ වලින් සහ නියමිත වේල් ගණනින් ලබා දීම මගින් ඔබේ දරුවා බුද්ධිමත්, නීරෝගී, ක්‍රියාශීලී දරුවකු බවට පත් කළ හැකිය.

අමතර ආහාර ලබා දීම

අමතර ආහාර යනු කවරේද?

- මව්කිරි වලට අමතරව ලබා දෙන ආහාරයි.
- වේගයෙන් වර්ධනය වන ක්‍රියාශීලී දරුවෙකුට වයස මාස 6 න් පසුව මව්කිරි පමණක්ම ලබා දීම ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා එයට අමතරව ලබා දෙන ආහාරයි.
- වයස මාස 6 කට පසුව, කායික වර්ධනය සඳහාද, මොළය වැඩීම සහ මනා සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහාද අවශ්‍ය වැඩිමනත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ශක්තිය අමතර ආහාර මගින් ලබා දෙයි.
- නිසි කලට ප්‍රමාණවත් ලෙස අමතර ආහාර ලබාදෙන අතර, ඒ සමගම මව්කිරිද වයස අවුරුදු 2 ක් වනතුරු හා ඉන්පසුවද ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ.

අමතර ආහාර ලබා දීමේදී

- දරුවා සඳහා වෙන් කළ පිඟානක් / බඳුනක් හා හැන්දක් තබා ගන්න.
- දරුවාගේ ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර සහ කැවීමට පෙර සබන් යොදා අත් හොඳින් සෝදන්න.



- දරුවාට ආහාර දීම සඳහා බාධා අවම ස්ථානයක් වෙන් කර තබා ගන්න.
- ඇසට ඇස ගැටෙන සේ ආදරයෙන් දරුවාට කථා කරමින් සෙමෙන් සෙමෙන් ආහාර ගැනීමට ඉඩ හරින්න. මෙය දරුවා ආහාර ගැනීමට දිරිගන්වන අතර මොළයේ වැඩීමට උපකාරී වේ.



- ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්න.
- දරුවාගේ වයස අවුරුද්දක් වනතුරු ආහාරවලට ලුණු හෝ සීනි එකතු කිරීමෙන් වලකින්න.
- නිවස හෝ ගෙවත්ත වටා ඇවිදිමින් හෝ රූපවාහිනිය නරඹමින් හෝ දරුවාට කෑම කැවීමෙන් වළකින්න.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරනුයේ කොයි වයසේදීද?

දරුවාගේ වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විගස.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද ?

පළමු දිනයේ දී

- අමතර ආහාර **අර්ධ ඝන මෘදු තලපයක් සේ** සකස් කරගන්න.



- බත් ඉතා හොඳින් මත්ගා ගන්න (බත් ඉතා සියුම් තලපයක් වන තුරු පොඩි කර ගන්න).
- දරුවාට පුරුදු රසයක් ලබා දීම සඳහා මෙම බත් තලපයට දොවා ගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කළ හැකිය.
- මෙසේ සකස් කර ගත් තලපයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක ප්‍රමාණයක් වේලකට ලබා දෙන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර 2 වන සහ 3 වන දිනවල දී

- ඉතා හොඳින් මත්ගා ගත් බත් දිනකට වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.
- සෑම වේලකදීම දෙන ආහාර ප්‍රමාණය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.
- දරුවාගේ ඉල්ලීම අනුව මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.



අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 4 සිට 6 දක්වා

- බත් තලපයට අනෙකුත් ආහාර වර්ග එකතු කිරීම ආරම්භ කරන්න (උදා: - පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගයක්).
- වරකට එක අලුත් ආහාරයක් බත් සමඟ මිශ්‍ර කර, දින 2-3 ක් වත් එක දිගට දීම අවශ්‍යය. වෙනත් අළුත් ආහාරයක් මිශ්‍ර කිරීම කළ යුත්තේ ඉන් පසුවය.
- වරකට තේ හැඳි 3-4 බැගින් දිනකට දෙවරක් දෙන්න.



- මෙම බත් තලපය දීමෙන් පසුව ඉතා හොඳින් පොඩි කර ගත් පලතුරු තේ හැඳි එකක් දෙන්න. උදා: - ගස්ලබු, කෙසෙල්



- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න**

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 7 සිට 9 දක්වා

පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගයක් සහ බත් තලප මිශ්‍රණයට දැන් යකඩ අඩංගු සත්ත්වමය ආහාරයක්, එනම් වියළි හාල්මැස්සන් කුඩු, මාළු, කුකුල් මස්, පිකුදු වැනි දෙයක් එකතු කරන්න. මෙම ආහාර වර්ග ඉතා ඉක්මණින් එකතු කිරීම ඉතාම වැදගත්ය.

හිස ඉවත් නොකළ හාල්මැස්සන් ඉතා හොඳින් සෝදා පවනේ හෝ උදුනක වේලා හෝ කබලේ බැද, සිහින්ව කුඩු වන සේ අඹරා ගන්න.



මෙය බෝතලයක අසුරා තබාගෙන, ආහාර පිළියෙල කරන විට තේ හැන්දක් පමණ එකතු කරන්න.

මේ වයසේදීම සත්ත්වමය ආහාර ඇරඹීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?



ජීවිතයේ පළමු වසර දෙක යනු මොළයේ වැඩීම වේගවත්වම සිදුවන කාලය වන නිසා යකඩවලින් ඉතා පොහොසත් මෙම සත්ත්වමය ආහාර ඒ සඳහා මහෝපකාරී වේ.

- ආහාරවල ශක්ති ජනක බව වැඩි කිරීම සඳහා තෙල් හෝ බටර් තේ හැදි 1-2 ක් සමග තෙම්පරාදු කරන්න. නැතහොත් උකු පොල් කිරි (මිටි කිරි) දමා පිස ගන්න.
- පොඩි කරන ලද පලතුරු කැවීම සහ මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 10 සිට 15 දක්වා

- **තරමක් පොඩි කරන ලද බත් සමග,**

  + පරිප්පු, මුං ඇට, කඩල වැනි ඇට වර්ගයක්



  + මාළු/කුකුල් මස්/ පිකුදු/ හාල්මැස්සන් වැනි සත්ත්වමය ආහාරයක්



  + වට්ටක්කා/කැරට්/කහ බතල(කහ පාට එළවළු)

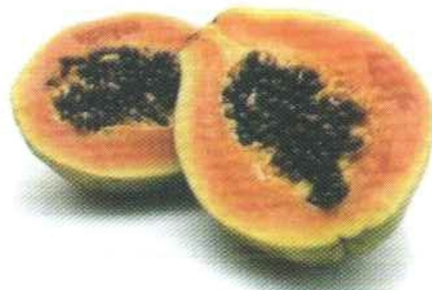


- තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1-2 ක් සමග තෙම්පරාදු කරන්න / නැතහොත් උකු පොල් කිරි දමා පිස ගන්න.





- දිනකට දෙවරක් මෙම බත් මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි 5-6 බැගින් දෙන්න.
- ප්‍රධාන කෑම වේල් දෙකක් අතරට හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව පොඩි කරන ලද කෙසෙල් ගෙඩි/පැපොල් තේ හැඳි 1-2 ක් දෙන්න.



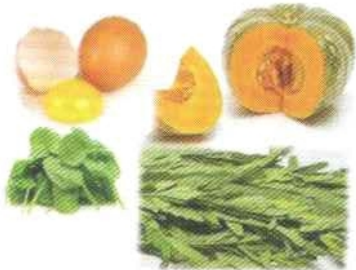
මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 16 සිට 30 දක්වා

පොඩි කරන ලද බත් සමග





- පරිප්පු / කඩල / මුං ඇට / කව්පි
- හාල්මැස්සන් / මාළු / කුකුල් මස් / පිකුදු
- බිත්තර කහ මද / වට්ටක්කා / කැරට්
- ගොටුකොළ / මුරුංගා කොළ/

  සාරණා / තම්පලා/මුගුණුවැන්න.



තෙල් හෝ බටර් තේ හැන්දක් සමග තෙම්පරාදු කර ගන්න. නැතහොත් උකු පොල් කිරි දමා පිස ගන්න. එසේ නැතහොත් පිසින ලද ආහාරයට බටර් හෝ මාගරින් මිශ්‍ර කළ හැකිය.

එක් වරකට තේ කෝප්පයකින් කාලක් (¼) පමණ ආහාර දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් දෙන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතරට හෝ ආහාර වේලෙන් පසුව, පොඩි කරන ලද කෙසෙල් / පැපොල් / අඹ / පේර/ අලිගැට පේර වැනි පලතුරු වර්ගයකින් තේ හැඳි 1-2 ක් දිය හැකිය.

වරකට එකක් බැගින්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ අළුත් ආහාර වර්ග දිගටම හඳුන්වා දීම මනා කායික වර්ධනයකට මෙන්ම මොළයේ වර්ධනයටද ඉතා වැදගත් වේ. විවිධ ආහාර වර්ග, විවිධ වේල් සඳහා දීමට උත්සාහ කරන්න. (උදා: ගොටුකොළ දිවා ආහාරයට දුන්නේ නම් රාත්‍රී කෑමට සාරණා දෙන්න)

මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න. සෑම ආහාර වේලකටම පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසුව දරුවාට උතුරවා නිවාගත් වතුර ස්වල්පයක් බීමට දෙන්න.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කර මාසයක් සම්පූර්ණ වූ විට (මාස 7 සම්පූර්ණ වූ විට)



- රළුවට පොඩි කරන ලද බත් සමග
  - කඩල/මුං ඇට/සෝයා /පරිප්පු /කව්පි වැනි ඇට වර්ගයක්
  - යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාරයක් (හාල් මැස්සෝ/මාළු/ කුකුල් මස්/ පිකුදු වැනි)
  - එළවළු, පලා වර්ග






- තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1-2 ක් සමග තෙම්පරාදු කර ගන්න. නැතහොත් උකු පොල් කිරි සමග පිස ගන්න. එසේ නැතහොත් බටර් හෝ මාගරින් පිසින ලද ආහාර වලට එකතු කළ හැකිය.

එක් වේලකට තේ කෝප්ප ½ තරම් ආහාර ප්‍රමාණයක්, දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් දෙන්න.

පොඩි කරන ලද පලතුරු තේ හැඳි දෙකක් හෝ තුනක් දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් දෙන්න. (ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව හෝ ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරට කෙටි ආහාරයක් ලෙස දෙන්න)

මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න. ප්‍රධාන හෝ කෙටි ආහාර වේලකට පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසුව උතුරවා නිවාගත් ජලය ස්වල්පයක් දෙන්න.

වෛද්‍ය උපදේශ මත දරුවෙකුට මාස 6 සම්පූර්ණ වීමට පෙර මව්කිරි දීම සමග අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කර ඇත්නම්, වයස මාස 7 පමණ වන තුරු මෙම ආහාර රටාවම නොකඩවා පවත්වා ගෙන යන්න.

වයස මාස 7 යි සති 1 ක් වන විට

ප්‍රධාන ආහාර වේල - ඉතා කුඩා කැබලි සිටින සේ පොඩි කල බත් සමග



- පරිප්පු, පැල කරන ලද මුං ඇට, සෝයා, කඩල වැනි ඇට වර්ගයක්
- යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාරයක් (හාල්මැස්සෝ, මාළු, කුකුල් මස්, පිකුදු)
- බිත්තර, එළවළු, පලා වර්ගයක්



තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1-2 ක් සමග හෝ උකු පොල් කිරි යොදා පිසගන්න.



වරකට ආහාර තේ කෝප්ප භාගයක් (½) පමණ දිනකට 2-3 වරක් දෙන්න. පොඩි කරන ලද පලතුරු තේ හැඳි 4 ක් පමණ ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පසුව හෝ කෙටි ආහාරයක් ලෙස ආහාර වේල් දෙකක් අතරට දෙන්න.

දිනකට දෙවරක් පමණ මෙසේ කෙටි ආහාර ලබා දෙන්න.

විවිධ ආහාර වර්ග හා රස වලට මේ කාලයේ සිටම පුරුදු කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?

- විවිධ ආහාර ගැනීමෙන්, අවශ්‍ය සම්පූර්ණ පෝෂණය ලැබීමේ හැකියාව වැඩියි.
- මේ කාලය විවිධ ආහාර හා රස හඳුනාගැනීමට දරුවා ඉගෙන ගන්නා විශේෂ කාලයක් වන නිසා.
- දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම ඕනෑම පෝෂ්‍යදායි ආහාරයක් ගැනීමේ පුරුද්ද ඇතිවේ.

වයස මාස 7 යි සති 2 ක් වන විට

ප්‍රධාන ආහාර වේල - ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි ඉතා කුඩා කැබලි වන සේ පොඩි කල විවිධ ආහාර දෙන්න. විවිධ එළවළු වර්ග දෙන්න.

වරකට ආහාර තේ කෝප්ප භාගයක් පමණ දිනකට 2-3 වාරයක් දෙන්න.






ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව සූරා ගත් පලතුරු තේ හැඳි 4-5 ක් දෙන්න.




මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.



කෙටි ආහාර වේල්
ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතරට දිනකට 1-2 ක් දෙන්න.

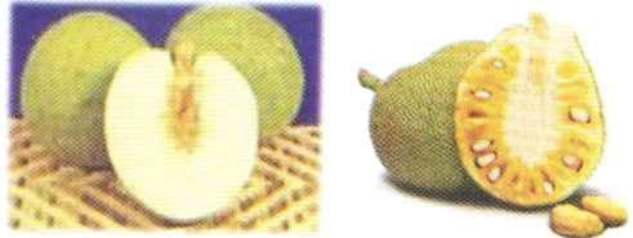
ආහාර වේලකට පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසු උතුරවා නිවාගත් ජලය ස්වල්පයක් දරුවාට දිය හැකිය.

කෑම කවන විටදී,

- විවිධ ආහාර වර්ගවල නම් සඳහන් කරමින් ඒවා පෙන්වන්න.
- ඒවායේ වෙනස් වෙනස් පාට පෙන්වන්න.
- විවිධ රස ආදිය ගැන කථා කරන්න.
- මෙය ඉගෙන ගැනීමටද, මොළයේ වර්ධනයටද උපකාර වන අතර ඔබේ දරුවා ආහාර ගන්නා වේලාව මේ නිසා ඉතා ප්‍රියජනක වනු ඇත.

වයස මාස 8 සම්පූර්ණ වන විට

ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලට- විවිධ ආහාර වර්ග දීම ඉතා වැදගත්ය. උදා:- කොස්, දෙල් වැනි ශක්ති ජනක පෝෂ්‍යදායි ආහාරද පුරුදු කළ යුතුයි. ප්‍රධාන ආහාරය තරමක් පොඩි කළ ස්වභාවයෙන් තිබිය යුතුය.



දිනකට ප්‍රධාන වේල් 2-3 ක්, වරකට තේ කෝප්ප ½ කට තරමක් වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර දෙන්න. ඒ අතරට හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව පලතුරු තේ කෝප්ප ¼ ක් පමණ දෙන්න.

කෙටි ආහාර – දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් දෙන්න.

මේ සඳහා විවිධ ආහාර වර්ග දීම වැදගත්ය.

දැන් දරුවා තමන් විසින්ම ආහාර ගැනීමට පුරුදු වන කාලයයි. එනම් තම ඇඟිලි වලින් අල්ලා කෑමට ගත හැකි ආහාර (උදා:- ආප්පයක මැද කොටසින් කෑල්ලක්, කුඩා අලිගැට පේර කෑල්ලක්, බටර් තැවරූ කුඩා පාන් කෑල්ලක් වැනි) හෝ වෙනත් ඕනෑම පළතුරු වර්ගයක් කෙටි ආහාරයක් ලෙස දිය හැකිය.

ඇඟිලි වලින් අල්ලා ගත හැකි ආහාර දරුවාට තනිවම කෑමට නොදී රැකබලන්නාගේ උදව්ව හා දිරිමත් කිරීම ඇතිව පරිස්සමින් ලබාදිය යුතුය.







මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

වයස මාස 9 සම්පූර්ණ වන විට

ප්‍රධාන ආහාර වේල - විවිධ ආහාර වර්ග කිහිපයක් තරමක් රළුවට පොඩි කර දිය යුතුය.



ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා වරකට කෝප්ප භාගයකට ස්වල්පයක් වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න. දිනකට වේල් 3 ක් හෝ 4 ක් දෙන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලට පසුව පලතුරු කෝප්ප ¼ ක් පමණ දෙන්න.

දිනකට පෝෂ්‍යදායක කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.



ආහාර වේල් වලට පසුව මව්කිරි දෙන්න.

පවුලේ අනෙක් සාමාජිකයින් ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී ඇති වෙලාවටම ඔවුන් සමගම දරුවාට ද ආහාර දීමට උත්සාහ කරන්න.

වයස මාස 9 සිට 11 දක්වා



විවිධ ආහාර වර්ග දීම ඉතා වැදගත්ය. එසේ නොවුනහොත් දරුවා වෙනස් - වෙනස් ආහාර වර්ග කෑමට ඉගෙන නොගන්නා අතර නීරෝගී කායික, මානසික වර්ධනයකට අවශ්‍ය වන පෝෂක සංඝටකද දරුවාට නොලැබී යයි. බත් සහ ව්‍යංජන වෙන වෙනම දිය හැකි අතර, කවන වේලාවේදී මිශ්‍ර කළ හැකිය.



දරුවාට ආහාර ඇල්ලීමට හා අතට ගැනීමට ඉඩ හරින්න. දරුවා විසින්ම ආහාර (කෑම) ගැනීම උනන්දු කළ යුතු අතර ඔබ දරුවාට ආහාර ගැනීමට උදව් කරන අතරම දරුවාටද තම අතින් ආහාර ගැනීමට ඉඩ හැරිය යුතුය.

ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා දිනකට තුන් - හතර වතාවක්, වරකට තේ කෝප්ප ¾ පමණ වන ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න.



- අතින් අසුලා ගෙන කෑමට හැකි ආහාර වර්ග දීම වැඩි කරන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලට පසු පලතුරු දෙන්න.
- දිනකට පෝෂ්‍යදායක කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.
- **ආහාර වේල් වලට පසුව මව්කිරි දෙන්න.**

වයස අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා

දැන් දරුවා පෝෂ්‍යදායී පවුලේ ආහාරයට හුරුවී සිටිය යුතුය. දිනකට ප්‍රධාන වේල් 3 ක්, වරකට තේ කෝප්පයකට මඳක් වැඩි වන සේ, පෝෂ්‍යදයි ආහාර ලබා දෙන්න.

විවිධත්වයක් ඇතිවීම සඳහා දිනකට විවිධ එළවළු සහ පලතුරු වර්ග පහක් (5) දීමට උත්සාහ කරන්න. ආහාර ගන්නා වේලාවේදී, පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීමට දරුවාට ඉඩ සලසා දිය යුතුය.

දිනකට පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට ලබා දෙන්න.



වයස අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය	
ආහාර වර්ගය	දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය
බත්, කිරිබත්. ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, තෝසේ ආදිය	තේ කෝප්ප 2 ක ප්‍රමාණය
පිසින ලද පරිප්පු, මුං ඇට, කඩල, කව්පි, ඇට වර්ග	මේස හැඳි 3 -6 පමණ
විවිධ එළවළු වර්ග	මේස හැඳි 3 -6 පමණ
පලා වර්ග	තේ කෝප්ප ½ ප්‍රමාණය
හාල්මැස්සන් හෝ	6 ක් 8 ක් පමණ
මාළු/කුකුල් මස් / මස්/පීකුදු හෝ	ගිනිපෙට්ටියක තරම් කුඩා කැබලි 2ක්
කුනිස්සන් හෝ	මේස හැඳි දෙකක්
බිත්තර	1 ක්
මව්කිරි / කිරි ආහාර	
මව්කිරි හෝ	ආහාර වේලකට පසුව දිනකට 2 - 3 වාරයක්
චීස් හෝ	ගිනිපෙට්ටියක තරමේ කැබැල්ලක්
මුදවාපු කිරි/යෝගට්	කෝප්ප එකක්
පලතුරු	දිනකට දෙවරක්, උදා: මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්, එක දෙඩම් ගෙඩියක්

කෙටි ආහාර යනු මොනවාද ?

කෙටි ආහාර යනු ශක්තිජනක බවින් හා පෝෂක ගුණයෙන් සපිරි වරකට කුඩා ප්‍රමාණයකින් ලබාදෙන ආහාර වේලකි.



















දරුවාට කෙටි ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?

මෙම ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයකින් ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරමැදදී අමතර ශක්තිය හා පෝෂණය ලබාදෙන නිසා.

කෙටි ආහාර දෙනු ලබන්නේ කුමන වේලාවටද ?



ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරට පෝෂ්‍යදයක කුඩා කෙටි ආහාරයක් දෙන්න. උදා: තම්බන ලද බිත්තර කැබැල්ලක/තම්බන ලද අල කුඩා කැබැල්ලක බටර් ටිකක් තවරා.

දරුවාගේ බර වැඩි වීම සහ බඩගිනි වීමේ සංඥා අනුව දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් කෙටි ආහාර ලබා දෙන්න.



බිත්තර දරුවන්ට ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයකි.
අමතර ආහාර පටන් ගෙන සති 2ක් පමණ
ගිය පසු බිත්තර කහ මද ස්වල්පයකින් පටන්ගෙන
තව සතියකින් පමණ සුදු මදය ද ලබාදෙන්න.
මිලෙන් අඩු ගුණයෙන් වැඩි දිනපතාම වුවත් දිය හැකි ආහාරයකි බිත්තර.
කෙටි ආහාරයක් ලෙස වුවත් ලබා දිය හැකිය.

පෝෂණයට හා වර්ධනයට වැදගත් අනෙකුත් පණිවුඩ මොනවාද ?

1. අසනීප වී සිටින විට ආහාර දීම

අසනීප වී සිටින කාලය තුළදී සහ ඉන්පසුව නිවැරදිව ආහාර දීම දරුවා ඉක්මණින් සුවපත් වීමට උපකාර වනවා මෙන්ම එය දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය හොඳින් සිදු වීමටද රුකුලක් වේ.

රෝගී දරුවාට කෑම කවන විට ඉතාමත් ඉවසිලිවන්ත වන්න. වරකට කුඩා ප්‍රමාණය බැගින් දිනකට වැඩි වාර ගණනක් කවන්න.

දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදයක ආහාර පිළිගන්වන්න. පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ බිත්තර, මාළු, කුකුල් මස් වැනි විවිධ ආහාර ලබා දෙන්න.

පුරුදු පරිදි තෙල් හා උකු පොල් කිරි ආහාර පිසීමේදී එකතු කරන්න. මව්කිරි දීම දිගටම කරගෙන යන්න.

දරුවා උණ ගතිය වැනි රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙළෙන්නේ නම් ආහාර දීමට පෙර එම තත්ත්වයන් පාලනය කරගත යුත්තේ රෝගී ගතියෙන් පසුවන දරුවා ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන බැවිනි.

සුවය ලබන කාලයේදී - රෝගී තත්ත්වය සුවවූ පසුවත් සති 2 ක් පමණ යන තුරු වැඩිපුර ආහාර වේලක් ලබාදෙන්න. ආහාර වේලකට, සාමාන්‍ය වේලකට වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න. මව්කිරිද වැඩියෙන් දෙන්න. පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහාර ලබාදෙන්න. වෙනදාටත් වඩා වැඩි ඉවසීමකින් හා ආදරයකින් දරුවාට ආහාර කවන්න.



2. වර්ධනය තක්සේරු කිරීම

දරුවාගේ වර්ධනය ක්‍රමානුකූලව පරීක්ෂා කිරීම වැදගත් වන අතර එය දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි ලකුණු කර ගත යුතුය. මුල් අවුරුදු දෙක තුල සෑම මසකට වරක්ම බර කිරා බැලිය යුතුයි. තවද අඩු තරමින් මාස 4 දී, 9 දී, 12 දී සහ 18 දී දිග මැන බලා සටහන් කර ගත යුතුය.

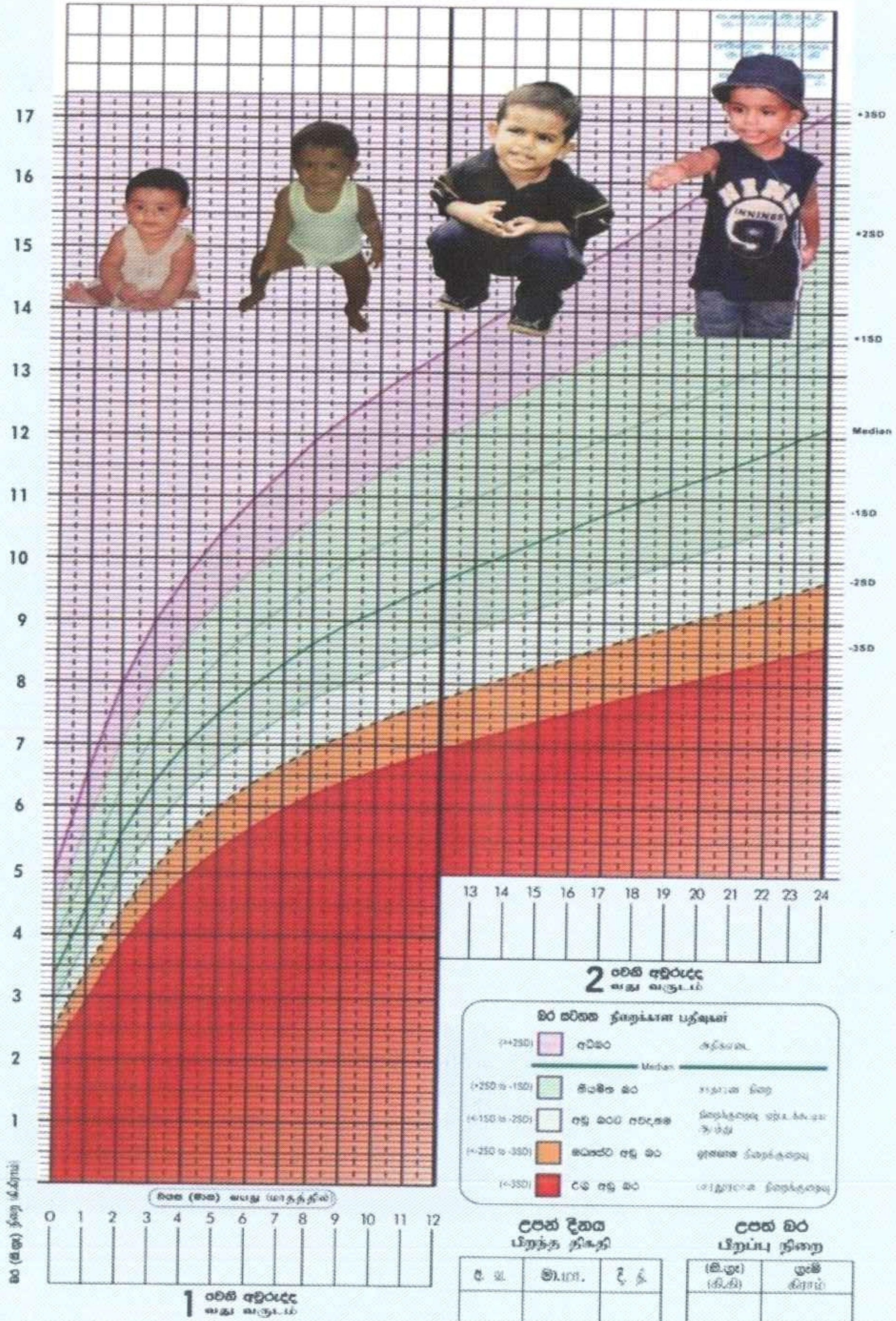
දරුවාගේ දෙවන උපන් දිනය එළඹෙන තුරු සෑම මාසයකම දරුවාගේ බර මැනීම ඉතා වැදගත්ය.



දරුවාගේ වයසට අදාල බර ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் வயதுடனான நிறைக்குரிய வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

- උපතේ සිට අවු 2 දක්වා - මසකට වරක්
- பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை - ஒவ்வொரு மாதமும்



දරුවාගේ දිග/උස ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் நீள/உயர வரைபு

(WHO Child Growth Standards)



උස සටහන உயரத்தின் பதிவுகள்

	නියමිත උස	சாதாரண உயரம்
	මිටි බවට අවදානම	வளர்ச்சிக்குறைவுக்கான ஆபத்து
	මිටි බව (<-2SD)	வளர்ச்சிக்குறைவு

හිසේ වටප්‍රමාණය

මෙම හිසේ වටප්‍රමාණය පිළිබඳ ප්‍රස්ථාරය ක්ෂේත්‍රයේ බර කිරීමේ වැඩසටහනේදී භාවිතයට නොව ගැටළු සහිත දරුවකු හමුවූ විට වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පමණි.

தலை சுற்றளவு

නිරෝගීව වැඩෙන දරුවෙකුගේ දිග/උස රේඛාව කොළපාට වර්ණ පරාසය තුළ සමාන්තරව ගමන් කළ යුතු වේ.

ඔබේ දරුවාගේ අමතර ආහාර වේල් ඔබම සකසා ගන්න...

ආහාර වේල	සඳුදා	අඟහරුවාදා	බදාදා	බ්‍රහස්පතින්දා	සිකුරාදා	සෙනසුරාදා	ඉරිදා
උදේ	කිරිබත් මාළු	කඩල පොල්	......	ආප්ප පරිප්පු	......	බතල පොල් සම්බෝල	......
කෙටි ආහාර	....	......	යෝගට්	උකු සව් කැඳ	......	......	කෙසෙල් ගෙඩියක්
දවල්	බත් පරිප්පු ගොටුකොළ කැරට්	......	බත් කුකුල් මස් සාරණ මුරුංගා	......	බත් පීකුදු නිවිති බටු	......	බත් මාළු වැටකොලු මුරුංගා කොළ
කෙටි ආහාර	අල සමග පොල් හෝ බටර්	අලිගැට පේර	......	බිත්තර	අඹ	වඩේ	පේර
රාත්‍රියට	පොල් රොටි බිත්තර එළවළු සලාද	ඉඳිආප්ප කිරි හොදි මාළු	....	තෝසේ පොල් සම්බෝල කැරට්	....	නූඩ්ල්ස් පරිප්පු කුකුල් මස්	....

මෙම පොත් පිංචෙහි සඳහන් ආහාර නිර්දේශ එක් එක් දරුවාගේ වර්ධන තත්වය අනුව වෙනස් කළ හැකි බව සැලකිය යුතුයි. එනම් වර්ධන සටහනට අනුව දරුවාට අධිබරට අවදානමක් හෝ වර්ධනය අඩාල හෝ අඩුබර වැනි තත්ත්වයක් ඇතැයි තහවුරු වුවහොත් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයෙන් ආහාර රටාව වෙනස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව විශේෂ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

විශේෂ හේතුවක් නිසා වෛද්‍යවරයෙකු විසින් තීරණය කර හඳුන්වා දුන් අවස්ථාවකදී හැර අන් කිසිම අවස්ථාවකදී පිටි කිරි දරුවාට ලබාදීමට අනුබල නොදිය යුතුය. පළමු වසර තුළදී පිටි කිරි දරුවාට ලබාදීමෙන් දීර්ඝකාලීන අයහපත් සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති විය හැකිය.

දරුවාගේ ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පතෙහි කහ පාට පිටු කියවන්න. තවදුරටත් දැනගැනීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇත්නම් ඔබගේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගෙන් හෝ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
අංක - 2, කිංසි පාර,කොළඹ 08.
දුර - 0112692613,0112696606 ෆැක්ස් - 94112692613
සුවසැරිය - 0710107107


ISBN 978-955-1829-18-6





unicef

2018